



Update over de ontwikkeling van FRIEND, waarin een vriendschapskursus voor senioren wordt ontwikkeld en een train-de-train programma voor vrijwillige en professionele trainers die deze cursus willen begeleiden.

Het consortium van partners binnen het FRIEND project heeft afgelopen maanden hard gewerkt aan de ontwikkeling van het lesmateriaal voor trainers uit Nederland, Italië, Spanje, Portugal en Polen. Onder andere door het ontwikkelde materiaal te testen tijdens focusgroepen met potentiële trainers. De input uit deze focusgroepen is gebundeld in een eindrapport en de suggesties zijn verwerkt in het uiteindelijke lesmateriaal.

Doelstellingen van het FRIEND programma

“A day without a friend is like a pot without a single drop of honey left inside”

Winnie the Pooh

Het FRIEND project is opgestart in het kader van de eenzaamheidsepidemie onder senioren die is ontstaan door verminderde verbondenheid in de samenleving en het afnemen van traditionele maatschappelijke verbanden. Door middel van een vriendschapskursus werken senioren aan het opnieuw aanleren van sociale vaardigheden en het opbouwen van een nieuw sociaal netwerk. “Een dag zonder vriend is als een honingpot zonder honing” – Winnie de Pooh

De focusgroepen



Het FRIEND programma is geïnspireerd op het Friendship Enrichment Programme (FEP) dat in Nederland is ontwikkeld en getest door Nan Stevens (2001). Tussen juli 2024 en april 2025 is er onder

Blended Friendship Programme | www.friendproject.eu



andere door middel van focus groepen, nieuw materiaal getest dat beschikbaar zal zijn voor zowel senioren die de cursus volgen als trainers die de cursus aan een groep senioren wil geven.

De focusgroepen werden gehouden in 3 fases, waarin de verzamelde feedback diende als input voor het ontwikkelen van zowel les materiaal voor senioren als voor trainers. De verzamelde input en conclusies stelden het consortium in staat de structuur van het programma te definiëren, de gebruikte methoden en technieken aan te passen en het gecreëerde materiaal te verfijnen.

Deelnemers waardeerden het erg dat zij betrokken zijn bij de ontwikkeling van het programma.



Train-de-trainer programma

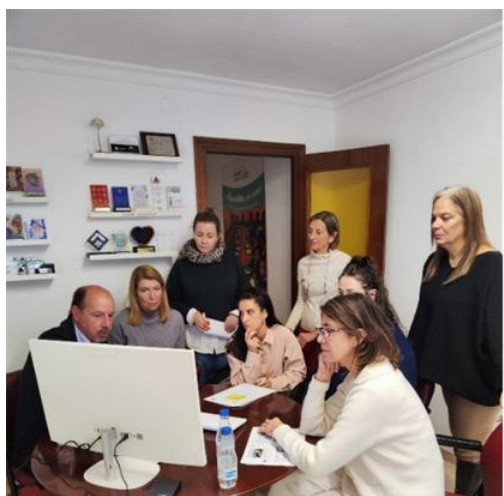


Na een paar intensieve maanden van ontwikkeling en creatie van het lesmateriaal, werd het startschot gegeven voor het implementeren van het train-de-trainer programma! Dit gebeurde door middel van twee online trainingssessies en een face-to-face training van twee dagen in de prachtige stad Aveiro in Portugal, georganiseerd door de Portugese partner Aproximar.

De Train-de-trainer was een speciaal moment waarop het resultaat van alle ontwikkelingswerkzaamheden duidelijk werd. Tijdens de online training sessies gingen we in op de theorie over sociaal isolement en sociale interactie momenten gedurende de levensloop. De face-to-face training was gericht op het in de praktijk brengen van de oefeningen en waren intensief, constructief en met veel nieuwe inzichten. Alle deelnemers waren enthousiast en het was duidelijk dat vriendschap belangrijk is ongeacht het land waar je vandaan komt. Iedereen was erg gemotiveerd om het FRIEND programma uit te rollen in de eigen omgeving.

Enkele citaten van de deelnemers:

“Het is heel interessant om diep in te gaan op de theorie en oefeningen in elke sessie.... Ik waardeerde het echt dat elke sessie een ander onderwerp heeft en een precieze focus, maar dat je de inhoud ook flexibel kon toepassen”(Trainer uit Italië)





“Tijdens de training had ik de mogelijkheid om praktische technieken te leren en te oefenen hoe ik de bijeenkomsten met senioren moet begeleiden.... Dat was voor mij een uitstekende gelegenheid om echt te zien hoe het werkt”(Trainer uit Polen).

Volgende stappen

In de komende maanden zullen de projectpartners het FRIEND programma implementeren in een reeks van pilot sessies. Deze bijeenkomsten zullen worden georganiseerd met senioren in samenwerking met lokale leercentra en gemeenschapscentra in elk land.

Blijf op de hoogte van de eerste resultaten.

Voor meer informatie en om op de hoogte te blijven van de volgende stappen van het project, bezoek je onze website: <https://friendproject.eu/>